

5月こんだてひょう

(都合により献立が変更になる場合があります)

平成24年 5月 愛児園湯田保育所



給食だより



日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える		
1	火	牛乳 かし	パン ビーナツあえ かき卵スープ 魚の香草焼 ブチトマト	白身魚 卵	ミニクワッサン じゃが芋	パセリ キャベツ ほうれん草 人参 玉葱 にはら ごぼう	甘夏かん 昆布 かし	豆類
2 16	水	牛乳 いちご	2日わかめごはん 16日たけのこごはん 豆腐入松風焼 もみのりあえ ちくわ甘煮 すまし汁	鶏挽肉 豆腐 卵 ちくわ	米 ふ	ねぎ 玉葱 人参 ほうれん草 キャベツ 三つ葉	りんご かし	いも類 野菜類
7 21	月	牛乳 りんご	パン 鶏肉のマーマレード焼 スパゲティサラダ 麻婆豆腐	鶏もも肉 豚挽肉 卵 豆腐	テーブルロール スパゲティ	キャベツ 人参 きゅうり ねぎ にはら しょうが	新じゃがふかし ミニゼリー	種実類 魚介類
8 22	火	牛乳 チーズ かし	しろごはん ごまあえ みそ汁 海の幸卵焼 ミートボール甘煮	かに缶 卵 ミートボール	米 里芋	ほうれん草 人参 キャベツ 大根 ひじき しめじ 小葱	いちご スルメ かし	豆類
9 23	水	牛乳 かし	パン ゆで豚肉のぼん酢あえ りんご入コールスロー スキムスープ	豚肉 ベーコン	ミニ牛乳パン じゃが芋	玉葱 キャベツ きゅうり 人参 りんご もやし	甘夏かん かし	魚介類 野菜類
10 24	木	ヨーグルト かし	カレーライス ひじきと大豆の煮物 ドレッシングサラダ ししゃも	牛こま切 油揚 水煮大豆 ししゃも かに缶詰	米 じゃが芋 こんにやく	人参 玉葱 ひじき キャベツ トマト きゅうり 甘夏かん	白玉団子 りんご	種実類
11 25	金	牛乳 かし	パン 魚の竜田揚げ ポテトサラダ キャベツのスープ	白身魚 卵 シーチキン	ミニクワッサン じゃが芋	きゅうり キャベツ 人参 もやし かぼちゃ パセリ	オレンジジュース いちご かし	野菜類 肉類
12 26	土	牛乳 かし	肉うどん うずら煮豆 アスパラガスのソテー 果物	牛こま切 ベーコン うずら豆	うどん	人参 玉葱 小葱 アスパラガス コーン缶(粒)		魚介類 いも類
14 28	月	100%ジュース かし	ゆかりごはん 煮魚 納豆あえ 高野豆腐の含め煮 豚汁	白身魚/青魚 ロースハム 納豆 高野豆腐 豚こま切	米 じゃが芋	大根 人参 玉葱 ほうれん草 小葱 キャベツ ごぼう	サンフルーツ かし	種実類
15	火	牛乳 かし	お弁当の日				パック牛乳 ミニパン チーズ	
17	木	牛乳 かし	パン 中華風ローストポーク マカロニサラダ かき卵スープ	豚肉(ヒレ) 卵 シーチキン	ミニクワッサン じゃが芋 マカロニ	キャベツ 人参 きゅうり 玉葱 ごぼう にはら	ヨーグルト バナナ かし	野菜類
18	金	牛乳 かし	食育の日(お楽しみ献立)					
19	土	牛乳 かし	焼きそば しらすあえ 粉ふき芋 果物	豚こま切 しらす干し	チャンポンめん じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ ビーマン チンゲン菜 玉葱		種実類 豆類
29	火	牛乳 りんご	親子丼 大豆の五目煮 春雨のあえもの みそ汁	鶏ももこま切 卵 厚揚げ 水煮大豆 ロースハム	米 こんにやく 里芋 春雨	人参 ねぎ 玉葱 ごぼう 昆布 大根 きゅうり 小葱	びわ かえり かし	野菜類
30	水	牛乳 昆布 かし	パン 鶏のからあげ かぼちゃ甘煮 アスパラサラダ ビーンズスープ	鶏もも肉 セロリ 豆腐 ベーコン	テーブルロール じゃが芋	アスパラガス 人参 セロリ キャベツ 玉葱 コーン(粒)	ヨーグルト バナナ かし	種実類 豆類
31	木	牛乳 りんご	わかめごはん 肉じゃが 和風サラダ けんちん汁	牛こま切 豆腐 かにかま 水煮大豆	米 こんにやく じゃが芋 里芋	ごぼう きゅうり ひじき 玉葱 人参 ごぼう 大根 小葱	ゼリー オレンジ	魚介類

10(木)花まつりです

朝ごはんを食べるとこんなにいいことがある！

5カ条

① 体の活性化

いろいろな角度から刺激された脳が目覚めます。



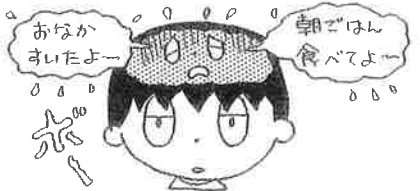
② 肥満防止

昼におなかがついて、一度にたくさん量を食べてしまうと完全燃焼されず、エネルギーがたまりやすい体になってしまいます。→太る原因に



④ 脳のエネルギー源に

●脳は大量のエネルギーを食い
●脳のエネルギーはブドウ糖
脳は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝ごはんを食べてエネルギーを補わないと、脳はエネルギー不足になり活発に働きません。



③ 快便効果

朝ごはんを食べると腸が刺激されて、排便しやすくなります。



⑤ 生活習慣病を予防します

●1日3回食べないと1回の食事が多くなってしまいます。
●朝寝坊夜型の生活だと…

朝なかなか起きられず、食欲がなくて食べられない
夜は目がさえてなかなか眠れず夜食を食べる



このくり返しが生活習慣病の予備軍に！